

La esencia de lo simple

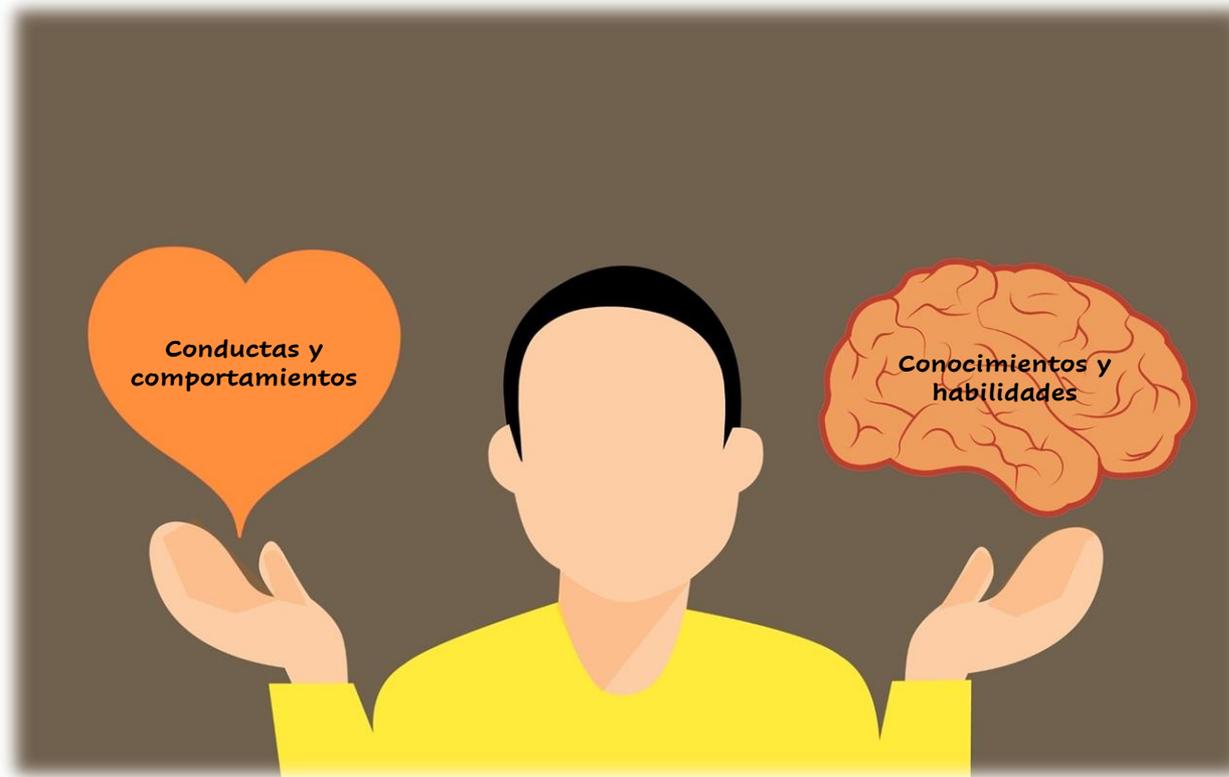
Jh

Juliana Henao

Coach

EL LIDERAZGO

PARA LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA



Por más líderes que vivan desde el Ser para el Hacer...

ACUERDOS

- Irrespeto por los pensamientos y creencias del otro (los aportes de los demás deben ser valorados con respeto, aunque no se compartan)

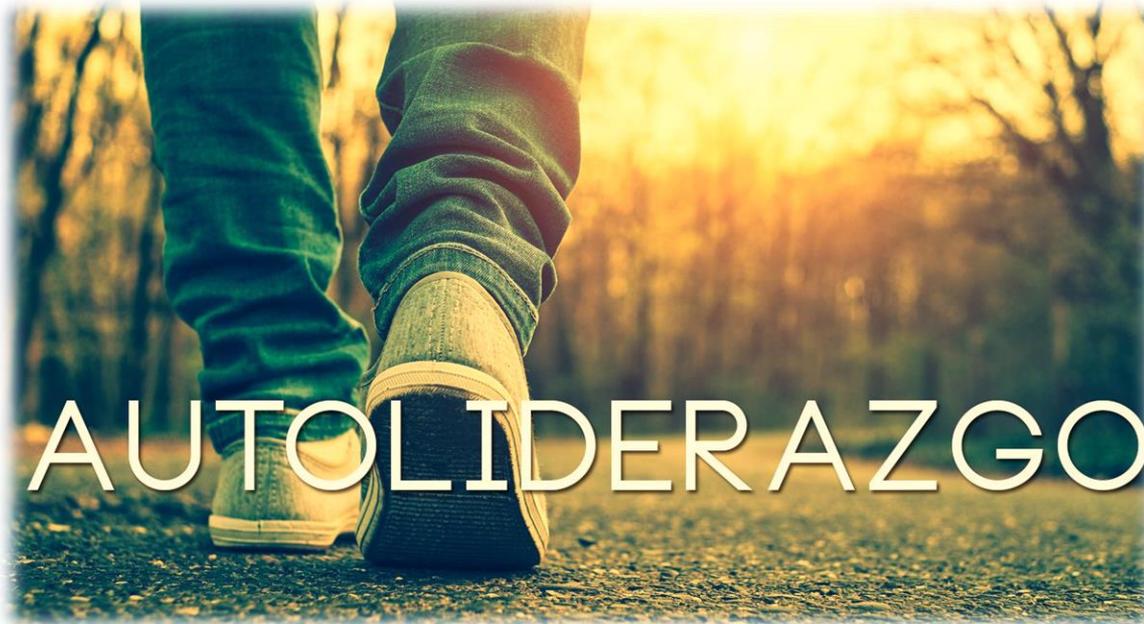
- Uso del celular en los recesos y mantenerlo en modo vibración.
- Evitar conversaciones aisladas a los temas que se están desarrollando.

- Apertura y participación en todas las actividades planteadas
- Confianza para preguntar.
- Receso.
- Actitud de aprendiz.



PROPOSITOS

- ❖ Motivar en los participantes la reflexión frente a la competencia de liderazgo personal, con el fin de identificar conductas y comportamientos que limitan o que ayudan a superar los retos, convirtiéndolos en oportunidades de aprendizaje y crecimiento.
- ❖ Reconocer las conductas y comportamientos (factores humanos) requeridos para ejercer y promover una participación comunitaria que propenda por el desarrollo del territorio.



¿QUÉ HUELLA QUIERES DEJAR COMO LIDER?





Yuliana Henao Martínez

**TRABAJADORA SOCIAL
COACH PROFESIONAL
ESPECIALISTA EN SEGURIDAD
Y SALUD EN EL TRABAJO**

EJERCICIO DE ACTIVACIÓN

Nuestros hemisferios cerebrales

(Realizan un círculo, se toman de la mano y van hacer lo contrario a lo que yuliana indica, pero van a decir lo que ella manifiesta).

Las capas del liderazgo son muy amplias, pero una de la mas importante, es la capa del liderazgo que aplicamos cuando nadie nos ve, es muy probable que sea mucho mas importante que el liderazgo que es publico y visible. Muchos lideres se confunden creyendo que el liderazgo que importa es aquel que es reconocido y aplaudido, el que es notable para todos, pero en realidad el liderazgo verdadero y profundo se asemeja mas a las raíces escondidas de un árbol robusto, frondoso y rebosante de frutos dulces...

Si quieres liderar tienes que saber que has perdido la oportunidad de ser egoísta, de tener resentimiento, del ego. Porque la responsabilidad del líder va por encima de este, vas a tener que estar dispuesto a aceptar todos tus errores, cambiarlos, crecer y decidir amar más a la gente...

DANIEL HABIF

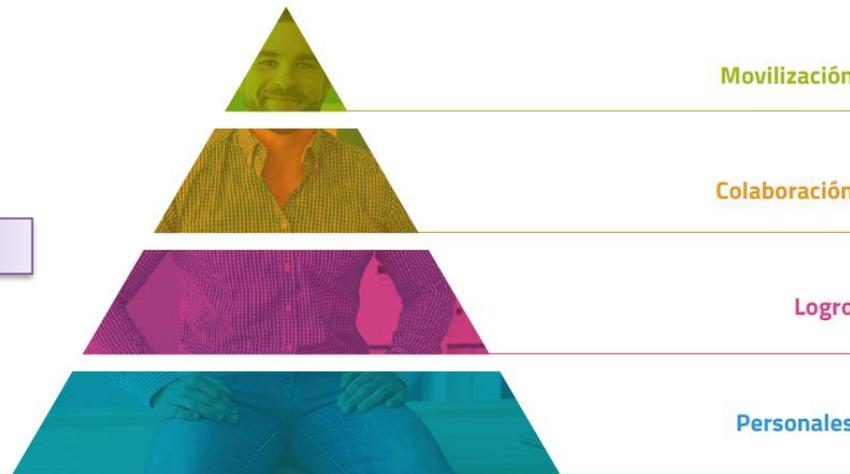
PARA LIDERAR HAY QUE AUTOLIDERAR

"Para liderar, es requisito indispensable imperar sobre usted mismo"

Desarrollar conductas y comportamientos del ser

HABILIDADES BLANDAS

Gestión del ego (Humildad), habilidad comunicativa, gestión emocional, trabajo en equipo...



BASE DEL LIDERAZGO

EJERCICIO DE ACTIVACIÓN

El si y el no

(A cada uno se le entregaran cuatro fichas, el reto será conseguir la mayor cantidad posible de las mismas, para hacerlo debemos entablar conversaciones de valor con los compañeros y conseguir que estos digan la palabra si o no)

EL EGO

¿MALO O BUENO?

Desde la psicología el ego es una instancia que le da identidad a la persona, le permite afirmar el yo soy o quien soy, hace parte de la personalidad de cada uno, le da sentido a la vida y nos ayuda a seguir adelante.



Que pasa con esas personas que están todo el momento con el yo yo yo, es el efecto del yoyo, una mirada desde su propio ombligo y no salen de ahí y son egocéntricos; es un ego exagerado; el ego deja de ser una herramienta asertiva y de convivencia en la relación con el otro cuando se ignora a los demás, no escucha a los otros, todo gira alrededor de su vida, de sus sentimientos y experiencias y no tiene la habilidad de poder conectar empáticamente con los demás.

EL EGO

¿MALO O BUENO?

El ego también es entendido como pedertería o desprecio a los demás, es colocar a las personas en otro nivel (yo arriba y ustedes abajo) esto se da por miedo o por inseguridad de la persona egocéntrica y es el temor a perder lo que supuestamente ha conquistado. Esas pequeñas conquistas que aparentemente el ego les ha dado esto es una posición de un falso yo una falsa personalidad que no les permite conectar genuinamente con los demás por estar con el personaje del ego.



TIPOS DE EGOS

EGO SABELO TODO

Tiene respuestas para todo, aunque no tenga conocimiento, opina de las cosas que no sabe y siempre esta con la palabra justa para opinar sobre cualquier tema, te puede dar muy buenos consejos, aunque su vida sea un desastre.

EGO INSACIABLE

Ese que quiere ser el centro de atención en cualquier mesa y hace lo que sea para que todo el mundo le preste atención.

EGO INTERRUPTOR

Esa persona que no te deja hablar y permanentemente te interrumpe sin escuchar, prácticamente en automático.

TIPOS DE EGOS

EGO ENVIDIOSO

Esa persona que todo el tiempo esta compitiendo y viendo en términos de rivalidad de que forma te envidia algunas cosas que esa persona observa acerca tuyo, tipo de persona que si tú dices algo ellos tienen algo mejor para agregar o algo peor como experiencia de vida que los deja aparentemente en una posición elevada respecto a la tuya.

EGO PRESTIGIOSO

Son esas personas que están buscando todo el tiempo que los aplaudan, que los adulen, que les digan que bueno que sos; también son muy sutiles para decir yo te lo dije, no digas que yo no te lo dije; tipo de personas que tienen el ego prestigioso.

EGO JINETE

Significa que son esas personas que se suben al caballo del otro y desde ahí operan y como que son copiones y toman ideas y se las apropian.

TIPOS DE EGOS

EGO SORDO

No te escucho, no te escucho, no te escucho, como ese juego viejo con los niños, es el ego que jamás te escucha, todo el tiempo esta metido en sus pensamientos y tal vez te hace creer que si te escucha con una mímica.

EGO MANIPULADOR

Va transando por abajo, tejiendo redes, escondiendo cosas, es mentiroso, se hace la victima a veces para sacar información, pasa secretos, no es confiable.

EGO ORGULLOSO

Personas que no quieren perder nada, quieren ganar a toda costa, no les importan si destruyen a las demás personas.

EGO SILENCIOSO

No habla, esta callado, pero por debajo es criticón, incluso puede ser un poco malintencionado.

ESTRATEGIAS PARA AQUIETAR Y APLACAR UN POCO EL EGO:

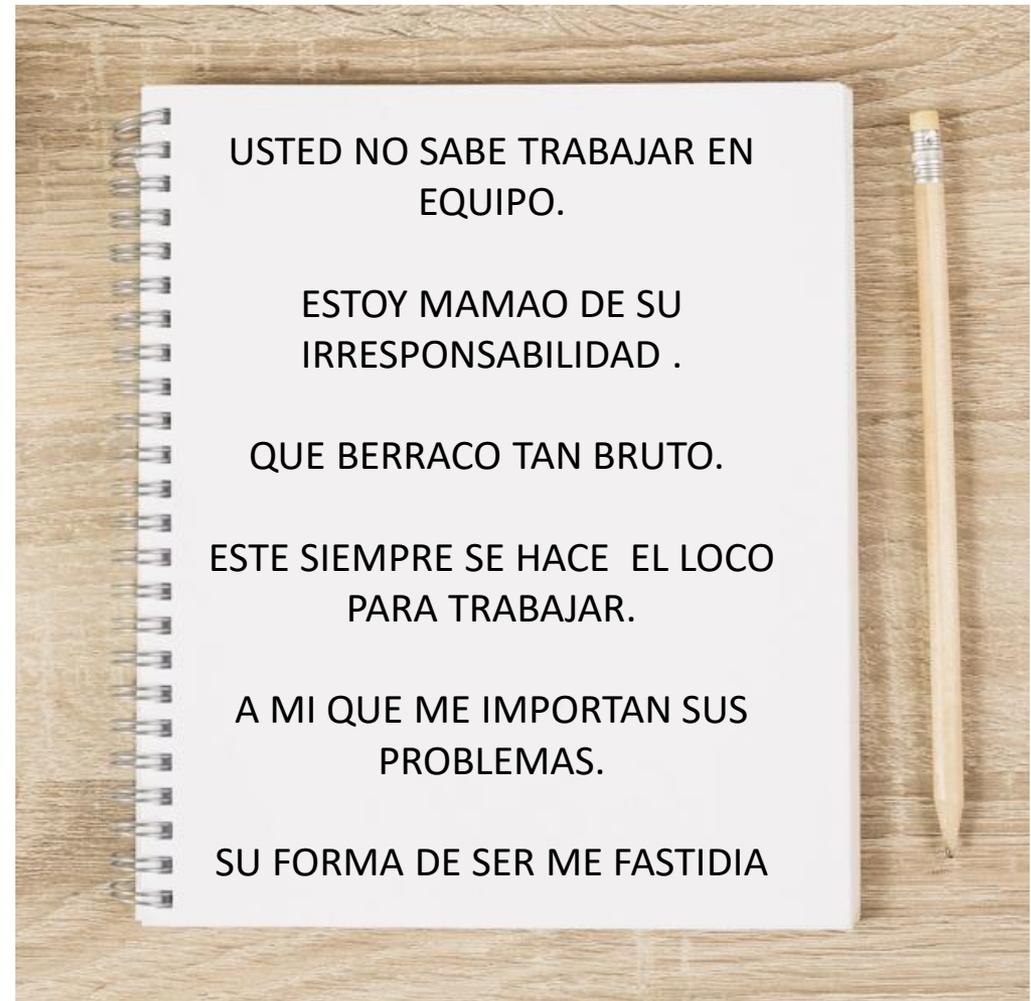
El ego sale casi desbocado en cualquier momento de nuestras vidas...

- ❖ Escuchar antes de responder
- ❖ Meditar todos los días
- ❖ Evitar sacar conclusiones apresuradas
- ❖ Eliminar la palabra del yo de todo lo que hablamos
- ❖ Reconocer tu propio limite

LO QUE SE DICE Y COMO SE DICE

INDICACIONES

- Elige un numero (5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12).
- Propón la frase en forma asertiva.



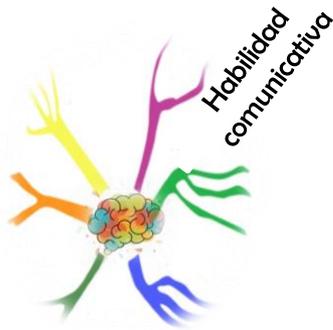
HABILIDAD COMUNICATIVA

Capacidad para **escuchar**, ser **empático**, expresar en forma **clara**, **concreta** y oportuna a través de la escritura y el **lenguaje verbal y no verbal**.

ASERTIVIDAD:

Es mostrar convicción y **firmeza en las ideas y objetivos propios**, sin perder el respeto a los demás y a uno mismo, expresando de **forma adecuada nuestras emociones**, ideas u opiniones frente a otras personas. Implica saber **comunicar nuestras opiniones sin agresividad ni con temor**, pero **con fundamento y criterio**. Supone ejercer nuestros derechos y afirmar nuestra posición.





HABILIDAD COMUNICATIVA

COMO DESARROLLO ESTA HABILIDAD

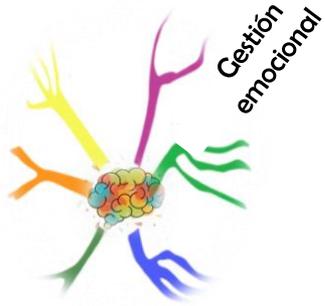
- Siendo empático.
- Cuidando el lenguaje no verbal.
- Transmitiendo un lenguaje claro, coherente y sincero.
- Escucha activa.
- Capacidad para la resolución de conflictos y la negociación.
- Respeto por los demás.
- Credibilidad.
- Inteligencia emocional (Enojo, vergüenza, culpa, alegría, tristeza y miedo)



HABILIDAD COMUNICATIVA

COMO NO DEMUESTRO ESTA HABILIDAD

- Interrumpe el dialogo constantemente y no permite que el otro se exprese.
- No escucha activamente.
- No mantiene contacto visual.
- No es empático.
- Genera malos entendidos y es conflictivo.
- No controla las emociones.
- No comunica sus opiniones.



GESTIÓN EMOCIONAL

RECORDEMOS LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: Es la habilidad de percibir, entender, comprender y controlar los estados emocionales propios y de los demás. Se divide en dos áreas:

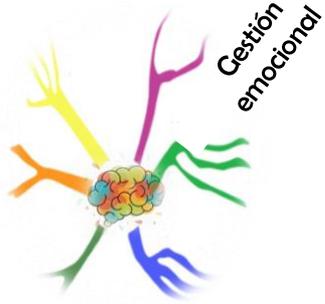
1. **INTELIGENCIA INTRAPERSONAL:** capacidad de comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones.

Conocimiento de uno mismo, autocontrol, autoconfianza, automotivación, autonomía emocional, actitud positiva.

2. **INTELIGENCIA INTERPERSONAL:** Capacidad de comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas.

Capacidad de empatizar, habilidades sociales, mantener un visión ética de la vida.

AUTOCONCIENCIA Y AUTOREGULACIÓN



GESTIÓN EMOCIONAL

COMO DESARROLLO ESTA HABILIDAD

Emociones básicas (Enojo, vergüenza, culpa, alegría, tristeza y miedo)

PARA QUE EL ENOJO? Para manifestar la inconformidad con algo, para decir esto no me gusta, para defenderme.

PARA QUE LA VERGÜENZA? Para reconocer un error que hemos cometido, para evitar que emitamos ciertas conductas.

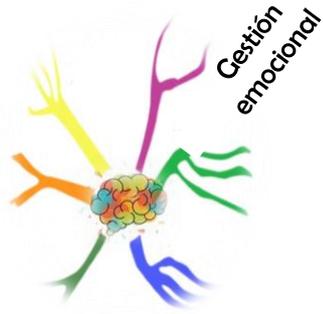
PARA QUE LA CULPA? Es un juicio moral de nuestra conducta, incluso de nuestros pensamientos. Nos permite reflexionar sobre que hemos cometido un error.

PARA QUE LA ALEGRÍA? Asegura la existencia del ser humano, vivir momentos de agrado.

PARA QUE LA TRISTEZA? No es mala y ayuda a que la persona se equilibre, se vale estar triste pero no quedarse en ella (melancolía y depresión/modifica la estructura del cerebro).

PARA QUE EL MIEDO? Ayuda a sobrevivir.

¿COMO ESTAS GESTIONANDO LAS EMOCIONES?

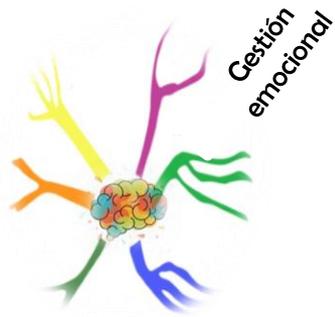


GESTIÓN EMOCIONAL

COMO DESARROLLO ESTA HABILIDAD

Hay un reconocido psicólogo llamado Ignacio Fernández (habla de la felicidad) y plantea que una adecuada gestión de las emociones consta al menos de cinco pasos:

- Detenerse para sentir la emoción: conciencia de que algo nos está sucediendo, debemos tomar pausa.
- Ponerle nombre a la emoción: Reconocer que pasa con nosotros físicamente y desde lo cognitivo (tengo ganas de llorar, estoy llamando la emoción de la tristeza).
- Identificar el mensaje de la emoción: que me dice esta emoción, es relevante no dejarse llevar por los impulsos, evitando así el desborde, acciones excesivas y evitar así los costos que atribuimos a las emociones.



GESTIÓN EMOCIONAL

COMO DESARROLLO ESTA HABILIDAD

- Dejar ir la carga de la emoción: (Consecuencia) aquietar el éxtasis de la alegría, el arrebatado de la rabia, la aprensión del miedo o cualquiera que sea la intensidad de la emoción que me toma.
- Reflexionar y decidir que hacer con el mensaje que trae la emoción: Emprender una acción asertiva y que me permita lograr la gestión de la emoción, es visualizarla como un aprendizaje.

SIENTO, PIENSO Y ACTUO (Identifico que me esta pasando, tomo conciencia del mensaje y luego decido actuar)...

EJERCICIO DE ACTIVACIÓN

La pelota viajera

(Pasar la pelota de un cuadrado al otro, sin hacer uso de las manos o cualquier otra parte del cuerpo, deben utilizar todos los materiales entregados y participar activamente)

TRABAJO EN EQUIPO



Capacidad para generar relaciones de **cooperación y cohesión** con las personas con que interactúa en el trabajo, para el logro de los objetivos y **finés comunes**.

Cooperación con las personas para alcanzar los objetivos y obtener un **beneficio común**.

Desarrolla las actividades establecidas para aportar al **logro de los objetivos**, contribuye también al cumplimiento de las actividades de sus compañeros.



TRABAJO EN EQUIPO

COMO DESARROLLO ESTA HABILIDAD

Valora y reconoce el aporte que hacen los demás compañeros.	Toma decisiones en conjunto.
Estableciendo relaciones satisfactorias con los integrantes del equipo y así buscar un beneficio común.	Analiza situaciones.
Ser leal consigo mismo y con los demás.	Busca soluciones cuando se dan conflictos entre los compañeros de trabajo.
No reprocha los errores de su equipo, los acepta y busca soluciones.	Se retroalimenta con sus compañeros y tutores cuando es necesario.
Tiene sentido de responsabilidad para cumplir con los objetivos.	Promueve el sentido de unidad.
Tiene capacidad, iniciativa y creatividad.	Comparte su conocimiento e información con las personas con las que trabaja.
Tiene una escucha activa.	Comunica sus sentimientos, opiniones y emociones buscando que su equipo lo conozca y conocer a su equipo.



TRABAJO EN EQUIPO

COMO NO DEMUESTRO ESTA HABILIDAD

Tomar decisiones de forma prematura e individual.	Molestarse cuando le hacen recomendaciones sobre cómo debe realizar su trabajo
Ser introvertido, callado, no comunicar opiniones, emociones o situaciones.	Sobresalir en el equipo haciendo quedar mal a los compañeros.
No cumplir con las responsabilidades asignadas dentro del equipo.	No ser perseverantes y no estar motivados.
No interactuar con las personas, preferir realizar los trabajos individualmente.	No es propositivo.
Ser egoísta con la información, no compartir el conocimiento.	No realiza las acciones necesarias para contribuir al logro de los objetivos
Recrimina a los integrantes del equipo cuando estos cometen un error.	Tener actitudes negativas, desacuerdos y oposiciones continuas.

EL AUTOLIDERAZGO

PAPI QUE SIGNIFICA SER POBRE??????????????

Un padre económicamente acomodado, queriendo que su hijo supiera lo que es ser pobre, lo llevó para que pasara un par de días en el monte con una familia campesina. Pasaron tres días y dos noches en su vivienda del campo.

En el automóvil, retornando a la ciudad, el padre preguntó a su hijo:

- ¿Qué te pareció la experiencia?..

- Buena - contestó el hijo con la mirada puesta a la distancia.

- Y... ¿qué aprendiste? - insistió el padre...

El hijo contestó:

1.- Que nosotros tenemos un perro y ellos tienen cuatro.

2.- Nosotros tenemos una piscina con agua estancada que llega a la mitad del jardín... y ellos tienen un río sin fin, de agua cristalina, donde hay pececitos.

3.- Que nosotros importamos linternas del Oriente para alumbrar nuestro jardín...mientras que ellos se alumbran con las estrellas, la luna y velas sobre la mesa.

4.- Nuestro patio llega hasta la cerca y el de ellos llega al horizonte.

5.- Que nosotros compramos nuestra comida;...ellos, siembran y cosechan la de ellos.

6.- Nosotros oímos CD's... Ellos escuchan una perpetua sinfonía de golondrinas, pericos, ranas, sapos, chicharras y otros animalitos...todo esto a veces dominado por el sonoro canto de un vecino que trabaja su monte.

7.- Nosotros cocinamos en estufa eléctrica... Ellos, todo lo que comen, tiene ese sabor del fogón de leña.

8.- Para protegernos nosotros vivimos rodeados por un muro, con alarmas... Ellos viven con sus puertas abiertas, protegidos por la amistad de sus vecinos.

9.- Nosotros vivimos conectados al teléfono móvil, al ordenador, al televisor... Ellos, en cambio, están "conectados" a la vida, al cielo, al sol, al agua, al verde del monte, a los animales, a sus siembras, a su familia.

El padre quedó impactado por la profundidad de su hijo...y entonces el hijo terminó:

- Gracias papá, por haberme enseñado lo pobres que somos!

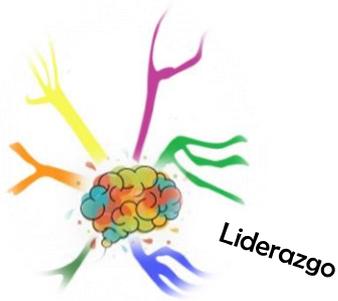
Cada día estamos más pobres de espíritu y de apreciación por la naturaleza que son las grandes obras del universo. Nos preocupamos por TENER, TENER, TENER y nos olvidamos del SER, SER, SER... (Gente Humilde, 2014)

EL AUTOLIDERAZGO



El liderazgo personal o autoliderazgo requiere del desarrollo y mejora de competencias o habilidades del ser, es un proceso continuo que implica reflexión, autoconocimiento y autoevaluación para identificar fortalezas y las áreas de oportunidad; el liderazgo personal implica tener integralidad desde el ser y el hacer y si bien se desarrolla del interior hacia afuera, su efecto tiene un impacto inspirador y notable en las personas que te rodean.

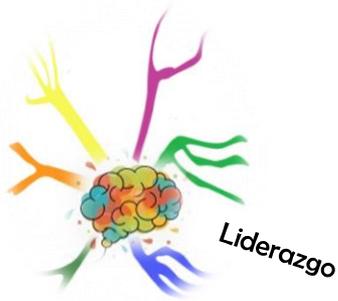
Es la capacidad que tiene una persona para motivarse y guiarse a sí misma en el logro de sus metas y objetivos, lo cual implica planeación, constancia, determinación y compromiso.



AUTOLIDERAZGO

COMO DESARROLLO ESTA HABILIDAD

- Se caracteriza por el autoconocimiento (fortalezas y áreas de oportunidad) y la reflexión de sí mismo y en como es posible transformar en influir en los demás desde la situación individual. *“las cosas no se dicen, se hacen, porque al hacerlas se dicen solas”.*
- Los lideres personales cuentan con autodisciplina y autocontrol por ello logran alcanzar las metas que se proponen.
- Modifica actitudes, hábitos y comportamientos que lo limitan, supera los retos y los convierte en oportunidades de aprendizaje y crecimiento.
- Actúa con integridad y convicción según sus valores personales, esto les permite tener un camino más claro en el manejo de las responsabilidades y en la toma de decisiones.
- Dedicar tiempo a crecer como persona, se enfoca en los objetivos trazados, sale de su zona de confort y tiene la capacidad de resolver problemas y adaptarse a los cambios.



AUTOLIDERAZGO

COMO DESARROLLO ESTA HABILIDAD

- No se tiene gestión y regulación emocional, debido a que el liderazgo personal implica la competencia de inteligencia emocional.
- Pierde conciencia sobre los puntos débiles y fuertes, por tanto no reconoce las propias limitaciones.
- Carece de autoestima, en cuanto a su valor, aceptación, respeto y cuidado, lo que limita la potenciación de la persona.
- Pierde facultad para establecer prioridades, objetivos propios, tener criterio personal, tomar decisiones y asumir la responsabilidad de sus propias acciones.
- Debe potenciar la competencia del servicio y la empatía.
- De manera recurrente busca la aprobación de los demás y pierde coherencia.
- Carece de confianza en sí mismo, lo que afecta la toma de decisión, la capacidad de orientación al logro y asumir los retos y obstáculos que se presentan en día a día.

HÁBITOS

Un niño fue a un circo, y vio que tenían a un elefante atado con una cadena.

El niño le preguntó a su papá. -¿por qué si el elefante es tan fuerte, no se escapa?, el papá le contestó -Porque ha sido educado toda su vida de esa forma.

Pero el niño no muy convencido por esa respuesta, siguió preguntando a otras personas hasta que encontró la respuesta correcta: -El elefante no escapa porque piensa que no puede. - ¿Pero cómo un elefante puede llegar a pensar que no puede si sabe lo fuerte que es?, preguntó de regreso. -Porque de pequeño, el elefante intentó escapar, su fuerza no era tanta para romper la cuerda y no lo logró.

Si una vez no lo logró, piensa que jamás lo logrará y por eso nunca lo vuelve a intentar...

El punto es que todos somos un poco como el elefante del circo... De alguna forma cada uno de nosotros está atado a diferentes cuerdas que se disfrazan de hábitos poco saludables.

ES QUE YO SOY ASÍ Y NO VOY A CAMBIAR

Hoy quiero decirte que tú tienes la fuerza necesaria, lo único que necesitas es tomar la decisión de hacerlo...

NO DIGAS ES IMPOSIBLE MEJOR DI: AÚN NO LO HE INTENTADO SUFICIENTE..

HÁBITO: Un hábito es el resultado de una acción que repites frecuentemente de forma inconsciente. En tu cerebro un hábito es una red de conexiones entre tus neuronas.

“Un hábito (bueno o malo) se forma por la repetición constante”.

¿Qué son los hábitos en tu cerebro?

Una acción repetida en varias ocasiones, crea una ruta entre tus neuronas y, se vuelve mucho más fácil y eficiente para tu cerebro ejecutar una acción repetida en el pasado que empezar una nueva (ya que esta última va a requerir de una nueva conexión, de un nuevo camino no trazado).

En tu cerebro un hábito es una red de conexiones entre tus neuronas, como un camino ya trazado.

HÁBITOS



GRACIAS

POR MÁS LÍDERES QUE VIVAN
DESDE EL SER PARA EL
HACER...

yh

yuhema9@hotmail.com

321 781-8045